

Auf den Folgeseiten, in deiner Sprache (Seite):

English 2 · Français 3 · العربية 4 · Türkçe 5 · Español 6 · Українська 7 · Русский 8

Coaching ist keine Beratung

Beratung und Coaching sehen auf den ersten Blick gleich aus: zwei Menschen sprechen über deine Situation. Der Unterschied liegt in der Rolle, die ich dabei einnehme. Genau sie entscheidet, ob eine Lösung nur für heute trägt oder auch für das nächste Mal.

BERATUNG

- Ein:e Experte/Expertin analysiert dein Problem und gibt eine Lösung oder Empfehlung vor
- Die Antwort kommt von außen, und du übernimmst sie
- Wirkt oft schnell, aber meist nur für den einen Fall

COACHING · SO ARBEITE ICH

- Ich stelle gezielte Fragen, die dir helfen, deine eigene Antwort zu finden
- Die Lösung kommt aus dir selbst, deshalb trägt sie danach weiter
- Du lernst dabei etwas über dich, das bei der nächsten Herausforderung wieder hilft

Ich agiere als Sparringspartner: Ich eröffne Perspektiven und gebe Impulse, sage dir aber nicht, was du tun sollst.

Was „systemisch“ bedeutet

Ich schaue nicht nur auf dich allein, sondern auf die Systeme, in denen du eingebunden bist: Team, Familie, Arbeitsumfeld. Diese Systeme prägen, wie du eine Situation wahrnimmst und welche Handlungsmöglichkeiten dir offenstehen.

- Innerhalb dieser Systeme nimmst du bestimmte Rollen ein: manche formal (etwa als Führungskraft), manche informell (etwa als Vermittler:in oder Kritiker:in). Diese Rollen bringen oft unausgesprochene Erwartungen mit sich, die dein Verhalten mitbestimmen, ohne dass es dir bewusst ist.
- Handlungen wirken zirkulär: Was du tust, beeinflusst das System, und das System wirkt auf dich zurück. Deshalb kann schon eine kleine Verhaltensänderung überraschend große Wirkung entfalten. Auch Machtverhältnisse und informelle Hierarchien prägen dabei, wie offen in einem System kommuniziert wird.
- Es gibt nicht die eine objektive Realität: Jeder Mensch konstruiert seine eigene Wahrnehmung einer Situation. Genau darin liegt der Ansatzpunkt für Veränderung: Ein neuer Blickwinkel eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten.
- Meine Grundüberzeugung dabei: Du bist Expert:in für dein eigenes Leben. Die Ressourcen, die du für eine Lösung brauchst, sind meist schon vorhanden. Meine Aufgabe ist es, sie gemeinsam mit dir sichtbar zu machen.

Meine vier Leitfragen

Jeder Coaching-Prozess bei mir besteht aus vier Fragen, die aufeinander aufbauen:

1. „Wer bin ich?\": deine Werte, deine Identität, das, was dich im Kern ausmacht.
2. „Was kann ich?\": deine Stärken, Ressourcen und bisherigen Erfolge.
3. „Was will ich?\": dein Ziel, dein Zukunftsbild.
4. „Wie komme ich dahin?\": die konkreten, machbaren nächsten Schritte.

Fragen? Meld dich gern.

WhatsApp: +34 619 690 284

Dr. Janosch Leugner · alizee-institute@posteo.de · alizee-institute.com

Coaching is not consulting

At first glance, consulting and coaching look the same: two people talking about your situation. The difference lies in the role I take. That is exactly what decides whether a solution only holds for today, or for next time too.

CONSULTING

- An expert analyzes your problem and hands you a solution or recommendation
- The answer comes from outside, and you adopt it
- Often works quickly, but usually only for that one case

COACHING · HOW I WORK

- I ask targeted questions that help you find your own answer
- The solution comes from within you, which is why it keeps working afterwards
- Along the way, you learn something about yourself that helps again with the next challenge

I act as a sparring partner: I open up perspectives and offer impulses, but I don't tell you what to do.

What "systemic" means

I don't look at you in isolation, but at the systems you're embedded in: team, family, work environment. These systems shape how you perceive a situation and which courses of action are open to you.

- Within these systems, you take on certain roles: some formal (as a manager, say), some informal (as a mediator or critic, for instance). These roles carry unspoken expectations that shape your behaviour without you always being aware of it.
- Actions work in circles: what you do affects the system, and the system acts back on you. That's why even a small change in behaviour can have a surprisingly big effect. Power dynamics and informal hierarchies also shape how openly people communicate within a system.
- There's no single objective reality: everyone constructs their own perception of a situation. That's exactly where the leverage for change lies: a new perspective opens up new options for action.
- My core belief here: you are the expert on your own life. The resources you need for a solution are usually already there. My job is to help make them visible together with you.

My four guiding questions

Every coaching process with me consists of four questions that build on each other:

1. "Who am I?": your values, your identity, what defines you at your core.
2. "What can I do?": your strengths, resources, and past successes.
3. "What do I want?": your goal, your vision for the future.
4. "How do I get there?": the concrete, achievable next steps.

Questions? Feel free to reach out.

WhatsApp: +34 619 690 284

Dr. Janosch Leugner · alizee-institute@posteo.de · alizee-institute.com

Le coaching n'est pas du conseil

Au premier regard, conseil et coaching se ressemblent : deux personnes qui parlent de ta situation. La différence tient au rôle que j'adopte. Et c'est justement lui qui détermine si une solution ne tient que pour aujourd'hui, ou aussi pour la prochaine fois.

CONSEIL

- Un·e expert·e analyse ton problème et te propose une solution ou une recommandation
- La réponse vient de l'extérieur, et tu te l'appropries
- Souvent rapide, mais généralement valable pour ce seul cas

COACHING · MA MANIÈRE DE TRAVAILLER

- Je pose des questions ciblées qui t'aident à trouver ta propre réponse
- La solution vient de toi-même, c'est pourquoi elle continue à porter ses fruits ensuite
- Tu apprends au passage quelque chose sur toi-même qui t'aidera à nouveau face au prochain défi

J'agis comme un partenaire d'entraînement (sparring) : j'ouvre des perspectives et je donne des impulsions, mais je ne te dis pas ce que tu dois faire.

Ce que signifie « systémique »

Je ne te regarde pas isolément, mais dans les systèmes auxquels tu appartiens : équipe, famille, environnement de travail. Ces systèmes influencent la façon dont tu perçois une situation et les marges de manœuvre qui s'offrent à toi.

- Au sein de ces systèmes, tu occupes certains rôles : certains formels (comme responsable d'équipe, par exemple), d'autres informels (comme médiateur·rice ou critique). Ces rôles s'accompagnent souvent d'attentes non dites qui influencent ton comportement sans que tu en aies toujours conscience.
- Les actions fonctionnent de façon circulaire : ce que tu fais influence le système, et le système agit en retour sur toi. C'est pourquoi un petit changement de comportement peut avoir un effet étonnamment important. Les rapports de pouvoir et les hiérarchies informelles influencent aussi la manière dont on communique ouvertement dans un système.
- Il n'existe pas une seule réalité objective : chaque personne construit sa propre perception d'une situation. C'est précisément là que se trouve le levier du changement : un nouveau point de vue ouvre de nouvelles possibilités d'action.
- Ma conviction de base : tu es l'expert·e de ta propre vie. Les ressources dont tu as besoin pour trouver une solution sont généralement déjà là. Mon rôle est de t'aider à les rendre visibles.

Mes quatre questions directrices

Chaque processus de coaching avec moi se compose de quatre questions qui s'enchaînent :

1. « Qui suis-je ? » : tes valeurs, ton identité, ce qui te définit au fond.
2. « Que sais-je faire ? » : tes forces, tes ressources et tes réussites passées.
3. « Que veux-je ? » : ton objectif, l'image de ton avenir.
4. « Comment y parvenir ? » : les prochaines étapes concrètes et réalisables.

Des questions ? N'hésite pas à me contacter.

WhatsApp: +34 619 690 284

Dr. Janosch Leugner · alizee-institute@posteo.de · alizee-institute.com

التدريب (الكوتشينغ) ليس استشارة

تبدو الاستشارة والتدريب (الكوتشينغ) متشابهين للوهلة الأولى: شخصان يتحدثان عن وضعك. لكن الفرق يكمن في الدور الذي أَلعبه. وهذا بالتحديد ما يحدد إن كان الحل يصلح لليوم فقط أم يبقى صالحا للمرة القادمة أيضا.

التدريب · هكذا أعمل

- أطرح عليك أسئلة موجهة تساعدك على إيجاد إجابتك الخاصة
- الحل ينبع منك أنت، لذلك يبقى صالحا بعد ذلك
- تتعلم في هذه الأثناء شيئا عن نفسك يساعدك مجددا عند التحدي القادم

أُعامل معك كشريك سبارينغ: أفتح آفاقا جديدة وأقدم دفعات فكرية، لكنني لا أخبرك بما يجب أن تفعله.

الاستشارة

- يحل خبير أو خبيرة مشكلتك ويقدم لك حلا أو توصية جاهزة
- تأتي الإجابة من الخارج، وأنت تتبناها
- غالبا ما تنجح بسرعة، لكن عادة لهذه الحالة فقط

ما المقصود بـ«النهج المنظومي»

- لا أنظر إليك بمعزل عما حولك، بل أنظر إلى الأنظمة التي تنتمي إليها: الفريق، العائلة، بيئة العمل. هذه الأنظمة تشكل الطريقة التي تدرك بها الموقف وما هي إمكانيات التصرف المتاحة أمامك.
- ضمن هذه الأنظمة تتقمص أدوارا معينة: بعضها رسمي (كأن تكون في موقع قيادي مثلا)، وبعضها غير رسمي (كوسيط أو ناقد مثلا). وغالبا ما تحمل هذه الأدوار توقعات غير معلنة تؤثر في سلوكك دون أن تكون واعيا بها دائما.
- الأفعال تعمل بشكل دائري: ما تفعله يؤثر في النظام، والنظام بدوره يؤثر فيك. لهذا قد يحدث تغيير بسيط في السلوك أثرا كبيرا بشكل مفاجئ. كما تؤثر علاقات القوة والتراتبية غير الرسمية في مدى انفتاح التواصل داخل أي نظام.
- لا توجد حقيقة موضوعية واحدة: كل إنسان يبني إدراكه الخاص للموقف. وهنا بالتحديد تكمن نقطة الانطلاق نحو التغيير: وجهة نظر جديدة تفتح إمكانيات تصرف جديدة.
- قناعاتي الأساسية هنا: أنت الخبير أو الخبيرة في حياتك الخاصة. الموارد التي تحتاجها لإيجاد حل غالبا ما تكون موجودة بالفعل. ومهمتي أن أساعدك في جعلها مرئية معا.

أسئلتني الموجهة الأربعة

تتألف كل عملية تدريب معي من أربعة أسئلة يبنى كل منها على سابقه:

1. «من أنا؟»: قيمك، هويتك، وما يشكل جوهرك.
2. «ماذا أستطيع؟»: نقاط قوتك ومواردك ونجاحاتك السابقة.
3. «ماذا أريد؟»: هدفك، وصورتك عن مستقبلك.
4. «كيف أصل إلى هناك؟»: الخطوات القادمة الملموسة والقابلة للتحقيق.

أسئلة؟ لا تتردد في التواصل معي.

WhatsApp: +34 619 690 284

Dr. Janosch Leugner · alizee-institute@posteo.de · alizee-institute.com

Koçluk, danışmanlık değildir

İlk bakışta danışmanlık ve koçluk aynı görünür: iki kişi senin durumun hakkında konuşur. Fark, benim üstlendiğim rolde yatar. Tam da bu, bir çözümün yalnızca bugün için mi, yoksa bir sonraki sefer için de mi geçerli olacağını belirler.

DANIŞMANLIK

- Bir uzman sorununun analiz eder ve sana hazır bir çözüm veya öneri sunar
- Cevap dışarıdan gelir, sen onu benimsersin
- Genellikle hızlı etki eder, ama çoğunlukla yalnızca o tek durum için

KOÇLUK · ÇALIŞMA ŞEKLİM

- Sana kendi cevabını bulmanda yardımcı olacak hedefe yönelik sorular sorarım
- Çözüm senin kendinden gelir, bu yüzden daha sonra da işe yaramaya devam eder
- Bu sırada kendinle ilgili, bir sonraki zorlukta yine işine yarayacak bir şey öğrenirsin

Bir sparring partneri gibi davranırım: Yeni bakış açıları açar ve ilham verici dürtüler sunarım, ama sana ne yapman gerektiğini söylemem.

“Sistemik” ne demek

Sana yalnızca tek başına bakmam, içinde yer aldığın sistemlere de bakarım: ekip, aile, çalışma ortamı. Bu sistemler, bir durumu nasıl algıladığını ve önünde hangi hareket alanlarının bulunduğunu şekillendirir.

- Bu sistemler içinde belirli roller üstlenirsin: bazıları resmî (örneğin bir yönetici olarak), bazıları resmî olmayan (örneğin arabulucu ya da eleştirmen olarak). Bu roller genellikle dile getirilmemiş beklentiler taşır ve bunun her zaman farkında olmasan da davranışlarını şekillendirir.
- Eylemler döngüsel işler: yaptığın şey sistemi etkiler, sistem de sana geri etki eder. Bu yüzden küçük bir davranış değişikliği bile şaşırtıcı derecede büyük bir etki yaratabilir. Güç ilişkileri ve resmî olmayan hiyerarşiler de bir sistem içinde ne kadar açık iletişim kurulduğunu şekillendirir.
- Tek bir nesnel gerçeklik yoktur: her insan bir durumu kendi algısıyla kurar. Değişim için asıl kaldıraç tam da burada yatar: yeni bir bakış açısı yeni hareket imkânları açar.
- Buradaki temel inancım şu: kendi hayatının uzmanı sensin. Bir çözüm için ihtiyacın olan kaynaklar çoğunlukla zaten mevcuttur. Benim görevim bunları seninle birlikte görünür kılmaktır.

Dört temel sorum

Benimle yürütülen her koçluk süreci birbirinin üzerine inşa edilen dört sorudan oluşur:

1. “Ben kimim?": değerlerin, kimliğin, seni özünde tanımlayan şey.
2. “Neler yapabilirim?": güçlü yanların, kaynakların ve geçmiş başarıların.
3. “Ne istiyorum?": hedefin, geleceğe dair vizyonun.
4. “Oraya nasıl varırım?": somut, gerçekleştirilebilir sonraki adımlar.

Sorun mu var? Bana ulaşmaktan çekinme.

WhatsApp: +34 619 690 284

Dr. Janosch Leugner · alizee-institute@posteo.de · alizee-institute.com

El coaching no es asesoría

A primera vista, asesoría y coaching se parecen: dos personas hablando de tu situación. La diferencia está en el papel que yo asumo. Y es precisamente eso lo que decide si una solución solo sirve para hoy o también para la próxima vez.

ASESORÍA

- Un/a experto/a analiza tu problema y te da una solución o recomendación
- La respuesta viene de fuera, y tú la adoptas
- Suele funcionar rápido, pero casi siempre solo para ese caso concreto

COACHING · ASÍ TRABAJO

- Te hago preguntas específicas que te ayudan a encontrar tu propia respuesta
- La solución sale de ti mismo/a, por eso sigue funcionando después
- De paso aprendes algo sobre ti que vuelve a ayudarte en el próximo reto

Actúo como compañero/a de entrenamiento (sparring): abro perspectivas y doy impulsos, pero no te digo lo que debes hacer.

Qué significa “sistémico”

No te miro de forma aislada, sino en los sistemas de los que formas parte: equipo, familia, entorno laboral. Estos sistemas moldean cómo percibes una situación y qué posibilidades de actuación tienes a tu alcance.

- Dentro de estos sistemas asumes determinados roles: algunos formales (como ser responsable de un equipo, por ejemplo), otros informales (como mediador/a o crítico/a). Estos roles suelen traer consigo expectativas no dichas que influyen en tu comportamiento sin que siempre seas consciente de ello.
- Las acciones funcionan de forma circular: lo que haces influye en el sistema, y el sistema actúa de vuelta sobre ti. Por eso, incluso un pequeño cambio de comportamiento puede tener un efecto sorprendentemente grande. Las relaciones de poder y las jerarquías informales también determinan cuán abiertamente se comunica dentro de un sistema.
- No existe una única realidad objetiva: cada persona construye su propia percepción de una situación. Precisamente ahí está la palanca del cambio: una nueva perspectiva abre nuevas posibilidades de actuación.
- Mi convicción de base: tú eres el/la experto/a en tu propia vida. Los recursos que necesitas para una solución casi siempre ya están ahí. Mi tarea es ayudarte a hacerlos visibles junto contigo.

Mis cuatro preguntas guía

Todo proceso de coaching conmigo consta de cuatro preguntas que se construyen una sobre otra:

1. “¿Quién soy?”: tus valores, tu identidad, lo que te define en esencia.
2. “¿Qué sé hacer?”: tus fortalezas, recursos y éxitos anteriores.
3. “¿Qué quiero?”: tu meta, tu visión de futuro.
4. “¿Cómo llego hasta allí?”: los próximos pasos concretos y realizables.

¿Preguntas? Escríbeme cuando quieras.

WhatsApp: +34 619 690 284

Dr. Janosch Leugner · alizee-institute@posteo.de · alizee-institute.com

Коучинг не є консультуванням

На перший погляд консультування і коучинг виглядають однаково: двоє людей говорять про твою ситуацію. Різниця полягає в ролі, яку я при цьому беру на себе, і саме вона вирішує, чи рішення спрацює лише сьогодні, чи прислужиться і наступного разу.

КОНСУЛЬТУВАННЯ

- Експерт або експертка аналізує твою проблему і пропонує готове рішення чи рекомендацію
- Відповідь приходить ззовні, і ти її переймаєш
- Часто діє швидко, але зазвичай лише для цього одного випадку

КОУЧИНГ · ЯК Я ПРАЦЮЮ

- Я ставлю тобі влучні запитання, які допомагають знайти власну відповідь
- Рішення виходить із тебе самого чи самої, тому воно й далі працює
- Заразом ти дізнаєшся про себе щось, що знову допоможе у наступному виклику

Я дію як спаринг-партнер: відкриваю нові перспективи і даю імпульси, але не кажу тобі, що робити.

Що означає «системний» підхід

Я дивлюся не лише на тебе окремо, а й на системи, до яких ти належиш: команда, родина, робоче середовище. Ці системи формують те, як ти сприймаєш ситуацію і які можливості дій тобі відкриті.

- У цих системах ти береш на себе певні ролі: деякі формальні (наприклад, як керівник або керівниця), деякі неформальні (наприклад, як посередник або посередниця). Ці ролі часто несуть невисловлені очікування, які впливають на твою поведінку, навіть якщо ти цього не усвідомлюєш.
- Дії діють циклічно: те, що ти робиш, впливає на систему, а система впливає у відповідь на тебе. Тому навіть невелика зміна поведінки може мати напрочуд великий ефект. Владні стосунки та неформальні ієрархії також визначають, наскільки відкрито відбувається спілкування в системі.
- Не існує єдиної об'єктивної реальності: кожна людина конструює власне сприйняття ситуації. Саме в цьому й полягає точка впливу для змін: новий погляд відкриває нові можливості дій.
- Моє базове переконання: ти є експертом або експерткою свого власного життя. Ресурси, які потрібні тобі для рішення, здебільшого вже є. Моє завдання полягає в тому, щоб разом з тобою зробити їх видимими.

Мої чотири ключові запитання

Кожен коучинговий процес зі мною складається з чотирьох запитань, що будуються одне на одному:

1. «Хто я?»: твої цінності, твоя ідентичність, те, що визначає тебе в основі.
2. «Що я вмію?»: твої сильні сторони, ресурси та попередні успіхи.
3. «Чого я хочу?»: твоя мета, твоє бачення майбутнього.
4. «Як мені туди дійти?»: конкретні, здійсненні наступні кроки.

Є питання? Пиши мені сміливо.

WhatsApp: +34 619 690 284

Dr. Janosch Leugner · alizee-institute@posteo.de · alizee-institute.com

Коучинг не является консалтингом

На первый взгляд консалтинг и коучинг выглядят одинаково: два человека говорят о твоей ситуации. Разница заключается в роли, которую я при этом беру на себя, и именно она решает, сработает ли решение только сегодня или пригодится и в следующий раз.

КОНСАЛТИНГ

- Эксперт анализирует твою проблему и предлагает готовое решение или рекомендацию
- Ответ приходит извне, и ты его перенимаешь
- Часто действует быстро, но обычно только для этого одного случая

КОУЧИНГ · КАК Я РАБОТАЮ

- Я задаю тебе точные вопросы, которые помогают найти собственный ответ
- Решение исходит из тебя самого или самой, поэтому оно продолжает работать и дальше
- Заодно ты узнаёшь о себе что-то, что снова поможет в следующем испытании

Я действую как спарринг-партнёр: открываю новые перспективы и даю импульсы, но не говорю тебе, что делать.

Что значит «системный» подход

Я смотрю не только на тебя одного или одну, а на системы, в которые ты включён или включена: команда, семья, рабочая среда. Эти системы формируют то, как ты воспринимаешь ситуацию и какие возможности действий тебе открыты.

- Внутри этих систем ты занимаешь определённые роли: некоторые формальные (например, как руководитель), некоторые неформальные (например, как посредник или критик). Эти роли часто несут невысказанные ожидания, которые влияют на твоё поведение, даже если ты не всегда это осознаёшь.
- Действия работают циклично: то, что ты делаешь, влияет на систему, а система, в свою очередь, влияет на тебя. Поэтому даже небольшое изменение поведения может дать неожиданно большой эффект. Властные отношения и неформальные иерархии также определяют, насколько открыто идёт общение внутри системы.
- Не существует единственной объективной реальности: каждый человек конструирует своё собственное восприятие ситуации. Именно в этом и заключается точка приложения для изменений: новый взгляд открывает новые возможности действий.
- Моё базовое убеждение: ты являешься экспертом своей собственной жизни. Ресурсы, которые нужны тебе для решения, чаще всего уже есть. Моя задача состоит в том, чтобы помочь сделать их видимыми вместе с тобой.

Мои четыре ключевых вопроса

Каждый коучинговый процесс со мной состоит из четырёх вопросов, которые строятся один на другом:

1. «Кто я?»: твои ценности, твоя идентичность, то, что составляет твою суть.
2. «Что я умею?»: твои сильные стороны, ресурсы и прошлые успехи.
3. «Чего я хочу?»: твоя цель, твоё видение будущего.
4. «Как мне туда прийти?»: конкретные, достижимые следующие шаги.

Есть вопросы? Пиши мне смело.

WhatsApp: +34 619 690 284

Dr. Janosch Leugner · alizee-institute@posteo.de · alizee-institute.com